

AIGUILLETES DE DINDE AUX MACARONIS COMPLETS

Mardi 13 septembre 2022

Cuisine du placard :

Aiguillettes de dinde aux macaronis complets pour 2 personnes et 5 sp vert □ – 4 spl bleu □- 1 spv violet□ – 1 psp□

-200 g de filets de dinde: 3 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□-0 psp□*

-60 g de macaronis complets crus: 6 sp vert □ – 6 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

*-200 g de carottes * : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-200 g de sauce tomate poivron maison sans MG: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-1 cuillerée à café d'huile isio 4 : 1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□

*-2 cuillerées à café de persil *: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-sel fin poivre blanc cumin en poudre

Éplucher les carottes, les couper en rondelles fines à mandoline et les cuire 4 minutes à la vapeur (cocotte-minute).

Cuire à l'eau bouillante salée les macaronis suivant le temps indiqué sur le paquet (entre 12 à 15 minutes), les égoutter.

Couper les filets de dinde en aiguillettes et les faire revenir 3 minutes dans une sauteuse huilée. Assaisonner : sel poivre.

Verser la sauce tomate poivron dans la sauteuse et rajouter les pâtes égouttées et les rondelles de carottes. Bien mélanger et rectifier l'assaisonnement en rajoutant une pincée de cumin.

Réchauffer quelques minutes et saupoudrer de persil émincé.

Servir bien chaud.



C'est un plat rapide à préparer, rassasiant et peu onéreux.

L'été, je prépare de la sauce tomate simple ou tomate poivron sans rajout de MG, juste avec un fond d'eau, des oignons, du thym ou de la sarriette, sel, poivre ou piment d'Espelette et cuisons à couvert et à tout petit feu puis je congèle en plusieurs portions pour l'hiver.

Pour le repas : radis à la croque au sel (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□) – aiguillettes de dinde aux macaronis complets (5 sp vert □- 4 spl bleu□ – 1 spv violet□ – 1 psp□) –

1 yaourt 0% (2 sp vert □ - 0 spl bleu□ - 0 spv violet□ - 0 psp□) - 1 banane frécinette (0 sp vert bleu violet□□□ - 0 psp□). Total : 7 sp vert □ - 4 spl bleu□ - 1 spv violet□ - 1 psp□

Recalculez bien vos propres perso points psp□ fonction de vos choix alimentaires

Très bon début de semaine

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés